

宇城市の財産を残そう

宇城市長
阿曾田 清

10月30日、宇城市伝統文化芸能まつりが開催されました。会場は満席、出演者も一生懸命、郷土の芸能を披露されました。こんなにも素晴らしい伝統芸能が残っていたことに感激するとともに、将来に引き継がなければならないと強く感じました。

私が参議院議員の時に中華民国の李総統と会いました。折、総統が言われたことで、心に残りましたのが二つありました。

一つは、「若い国会議員が新たな改革に挑戦しないと、今のままでは、20年後、30年後、『東アジアに経済大国日本という国があったよね』という過去形になってしまいま

すよと。

もう一つは、「日本には日本古来から独自の文化があります。それが日本民族の文化であります。しかし、今の日本は日本文化を軽視している。西洋文化に汚染されている。日本民族の苗代である日本文化を、なぜ大切にしないのか。日本の自立、独自性は、日本文化を世界に理解していただく努力もしていない。日本文化を生かした経済・政治・外交に生かされていない」ということでした。

文明はいずれはなくなるが、文化は永遠に残るもの。もつと日本の伝統文化を継承して、日本の良さを残していこうではありませんか。

合併した自治体の多くは、大事な伝統文化の継承を軽んじている感じがします。

この宇城市の生活や風土の中から生まれた伝統文化など、埋もれたものを掘り起こし、これから宇城市に育つ子どもたちにも教え、引き継いでもらいたいと存じます。

乳幼児期・就学前期

【目指す姿】

◆0～3歳

1人の人間としての土台をつくる乳幼児期の大切さを認識し、家族や地域に支えられながら、豊かな自然や家庭の中で、和やかにゆとりを持って安心して子育てができる。また、健やかでぬくもりのある環境をはぐくむ。そして子どもが笑顔いっぱい元気に育つ。

◆4～6歳

子どもやその家族みんなが心身共に健康で、笑顔の絶えないゆとりある楽しい家庭を築くために、安全で豊かな食事ができ、自然の中で伸び伸びと遊ぶことができる。また、地域全体が子育てを理解し、積極的に協力したり、気軽に相談したりできる環境が整っている。

【行動目標】

- 家族が子どもと触れ合う時間を増やす
- 1日1回以上子どもを抱き締める
- 親がテレビを消し、子どもとの触れ合いを大事にする

青壮年期20～30歳代

【目指す姿】

生活の中にゆとりを持ち、生きることを楽しみ、いろいろなことに感動でき、周囲との調和を図りながら、自己の設計、実現を果たすことができる。また安心して安全な暮らしができる環境の中で、自分自身と周りの家族・友人が、心身共に生き生きと元気に生活できる。

【行動目標】

- 自分に合った適度な運動の習慣付けをする
- 毎日の食事を3食きちんと取る
- 効果的に時間を使い、自分の時間をつくる



健康宇城市21計画の中身が知りたい

各世代の目指す姿、それを実現するための健康課題、生活習慣（ライフスタイル）の目標などが明記されているところが、この計画の特徴です。そのうち世代別の「宇城市民の目指す姿」と「行動目標」の一部をご紹介します。

Quality of Life
クオリティーオブライフ
～質の高い生活を目指すために～

青壮年期40～50歳代

【目指す姿】

生き生きと仕事をするために、家族の融和や地域のつながりを大切に、経済的にも精神的にもゆとりある生活を送る。また、生活習慣病も気になる年代なので、自分の身体の状態が理解でき、それに対処できるようになる。

【行動目標】

- 家族で囲む食卓に、毎食野菜を使った料理が並ぶ
- 家族や地域の人々とともに自分に合った運動を楽しむ
- 定期的に健診を受け、身体の状態を把握しておく



青壮年期60歳代 高齢期

【目指す姿】

◆青壮年期60歳代

自分の体をよく知り、自分なりの健康づくりを実践できる。旬の野菜が食卓に並び、家族で楽しく食べる。歩く事が運動の習慣になって、周りの人々に広める地域のつながりがある。心豊かに前向きに、自分の喜びが家族、地域の喜びになるような充実した生活が過ごせる。

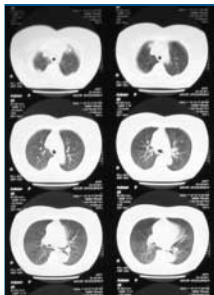
◆高齢期

自然豊かな環境の中で、自然と共生しながら、自分と家族の健康に気を付けて、生き生きと生活する。また、コミュニティ活動への積極的な参加を心掛け、趣味や家庭、地域での役割を持つことで生きがいのある生活を送る。何事にも後悔しないで前向きに生きる。

【行動目標】

- グループでできる自分に合った軽運動に参加して仲間をつくる
- 色とりどりの野菜が食卓に並ぶ
- 趣味やボランティア活動を通し自分の楽しみを見いだす

MRI 脳検診 ひとまず11月で受付終了



宇城市では、市民の皆さんの健康づくりを最重要施策の一つとして全市を挙げて取り組み、「健康で活力ある宇城市」実現を目指すこととしています。

その一環として、一人ひとりの健康向上に役立てていただこうと、60歳以上の方を対象としたMRI 脳検診（無料）をご案内したところですが、全国でも例のない「無料のMRI 脳検診」ということで、申し込みが殺到しました。

各健診機関の本年度の処理能力2,600人に対して、7,300人以上の方の申し込みがあり、これ以上申し込みをされても、相当な期間お待ちいただくことになり、逆にご迷惑をお掛けすることになりかねません。

混乱を防ぎ効率的に事業を続けていくため、今回

の募集は11月30日でひとまず終了させていただきました。

次回以降の実施計画などは、再度お知らせしますので、ご理解いただきますようお願いいたします。

市の貴重な財源を投入してこの事業を実施する以上は、結果を一つの材料に、皆さんの健康状態を総合的に診断していただきたいと考えます。

したがって、今回のMRI 脳検診は、本年度の「宇城市の基本健診」を受診された方から受けていただき、基本健診の結果と併せて、今後の健康づくりに役立てていただくことにいたしました。

申し込まれた方全員に受診していただくため、現在、全力を挙げて調整中ですので、ご了承くださいますようお願いいたします。

問合せ先 健康づくり推進課 ☎32-1111